

HEAD Educational Sheet

Checklist for better sleep



Get up at a regular time, including on weekends



Expose yourself to natural light during the day, and dim it in the evening



Every night, establish a routine for yourself



Do not open your emails or your work computer in the evening



In the evening, favor a relaxing activity, in silence



Do not consume stimulants in the evening (coffee, energy drinks)



Go to bed when tired



Practice physical activity regularly



No television in the room where you sleep



Eat light and balanced meals in the evening



You need a cool and airy room



Limit screen lights in the evening, and stop using stimulating applications

**There's no need to change everything at once.
Be kind to yourself: one habit at a time, one month at a time.
Why not make it a monthly challenge throughout the year?**

HEAD Educational Sheet

The paradox of physical activity

Many office workers know this feeling: persistent fatigue, aches here and there. And when they are advised to exercise, an inner conflict arises: "I'm already so tired, how can I possibly find the strength to work out?"

This is the paradox of a sedentary lifestyle.

If you spend the day sitting, drinking coffee after coffee and dealing with professional pressure, your brain goes into overdrive. It manages intense stress, which increases your heart rate and blood pressure. Meanwhile, your body is completely at rest. It's like running a car engine in neutral: it burns energy but produces no movement.

By evening, you're exhausted. But is this a healthy, balanced kind of fatigue? No. Your brain is worn out, but your body is lacking physical effort. This gap creates total confusion that can lead to sleep problems. Your brain no longer knows whether it should relax or stay in "fight mode."

A simple solution: movement

To regulate this paradox and balance your mental expenditure with physical expenditure, the solution is simple: return to physical activity.

This doesn't mean becoming an athlete overnight. Start with small actions: walking, cycling, a bit of gardening. These movements create a healthy physical fatigue, very different from mental fatigue. Think about it: compare how you feel after a long walk with how you feel after a stressful workday. It's not the same, is it?

The key lies in gradual progress and consistency

- Start with short 20-minute sessions.
- Integrate movement into your daily routine: walk to work, use your lunch break to take a stroll

Over time, you'll be able to increase the intensity and feel better in your body. You'll sleep better, which will directly impact your focus, mood, and even decision-making ability.

In short, even if you feel tired, the path of physical activity is the one that will bring you less fatigue in the long term.

HEAD Fișă Educațională

Checklist pentru un somn mai bun



Trezește-te la o oră regulată, inclusiv în weekenduri



Expune-te la lumina naturală în timpul zilei și redu intensitatea luminii seara



Stabilește-ți o rutină pentru fiecare seară



Nu deschideți e-mailurile sau calculatorul seara



Seara, fă o activitate relaxantă, în liniște



Nu consumați stimulente seara (cafea, băuturi energizante)



Mergi la culcare când ești obosit/ă



Practicați activitatea fizică în mod regulat



Nu trebuie să existe televizor în camera în care dormiți



Mănâncă mese ușoare și echilibrate seara



Ai nevoie de o cameră răcoroasă și aerisită



Limitați luminile ecranelor seara și renunțați la aplicațiile stimulatoare

Nu este nevoie să schimbi totul dintr-o dată.

Fii blând cu tine: câte un obicei pe rând, în fiecare lună.

De ce să nu faci din asta o provocare lunară pe tot parcursul anului?

HEAD Fișă Educațională

Paradoxul activității fizice

Multi angajati care lucreaza la birou cunosc acest sentiment: oboseala persistenta, dureri peste tot. Iar atunci cand li se sugereaza sa faca sport, apare un conflict interior: „Sunt deja atat de obosit, cum sa gasesc puterea sa fac miscare?”

Acesta este paradoxul sedentarismului.

Daca iti petreci ziua stand pe scaun, savurand cafea dupa cafea si facand fata presiunilor profesionale, creierul tau este deja suprasolicitat. El gestioneaza un stres intens, ceea ce iti creste ritmul cardiac si tensiunea arteriala. In schimb, corpul tau ramane in repaus total. Este ca si cum ai lasa motorul unei masini sa functioneze pe loc: consuma energie, dar nu produce miscare.

Seara esti epuizat. Dar este aceasta o oboseala sanatoasa si echilibrata? Nu. Creierul tau este extenuat, insa corpul tau duce lipsa de efort fizic. Acest dezechilibru creeaza o confuzie totala care poate provoca tulburari de somn. Creierul tau nu mai stie daca sa se relaxeze sau sa ramana in „mod de lupta”.

O solutie simpla: miscarea

Pentru a regla acest paradox si a echilibra consumul mental cu cel fizic, solutia este simpla: reia activitatea fizica.

Nu inseamna sa devii sportiv peste noapte. Incepe cu pasi mici: mersul pe jos, mersul pe bicicleta, putin gradinarit. Aceste miscari creeaza o oboseala fizica sanatoasa, foarte diferita de cea mentala. Gandeste-te: compara starea ta dupa o plimbare lunga cu cea pe care o simti dupa o zi de munca stresanta. Nu e acelasi lucru, nu-i asa?

Cheia sta in progresivitate si repetitie.

- Incepe cu sedinte scurte de 20 de minute
- Integreaza miscarea in rutina zilnica: mergi pe jos la serviciu, profita de pauza de pranz pentru a te plimba.

Cu timpul, vei putea creste intensitatea si te vei simti mai bine in corpul tau. Vei dormi mai bine, ceea ce va avea un impact direct asupra concentrarii, starii de spirit si chiar capacitatii de a lua decizii.

Pe scurt, chiar daca te simti obosit, drumul activitatii fizice este cel care iti va aduce pe termen lung mai putina oboseala.

Fiche éducative HEAD

Check list pour un meilleur sommeil



Lève-toi à heure régulière,
y compris le week-end



Expose toi à la lumière
naturelle la journée, et
tamise le soir



Etablit toi une routine chaque
soir



Ne pas ouvrir ses mails, ou
son ordinateur de boulot le
soir.



Le soir privilégie une
activité relaxante, dans le
silence.



Ne pas consommer de
substances excitantes le
soir.



Aller se coucher lorsque la
fatigue se fait ressentir



Pratique une activité
physique régulièrement



Pas de télévision dans la
chambre



Mange léger et équilibré le
soir



Il faut une chambre fraîche
et aérée



Limite les lumières des
écrans le soir, et stop les
applications stimulantes

**Inutile de tout changer en une fois. Soyez indulgent envers
vous-même : une habitude à la fois, un mois à la fois.
Pourquoi ne pas en faire un défi mensuel sur l'année ?**

Fiche éducative HEAD

Le paradoxe de l'activité physique

Beaucoup de travailleurs de bureau connaissent ce sentiment : une fatigue persistante, des douleurs ici et là. Et lorsqu'on leur suggère de faire du sport, un conflit interne surgit : « Je suis déjà tellement fatigué, comment trouver la force de faire du sport ? »

C'est là tout le paradoxe de la sédentarité.

Si vous passez la journée assis, enchaînant les cafés et les pressions professionnelles, votre cerveau est en surchauffe. Il gère un stress intense, ce qui augmente votre fréquence cardiaque et votre tension artérielle. En revanche, votre corps, lui, est au repos total. C'est comme faire tourner le moteur d'une voiture au point mort : cela consomme de l'énergie, mais ne génère aucun mouvement.

Le soir, vous êtes épuisé. Mais est-ce une fatigue saine et équilibrée ? Non. Votre cerveau est exténué, mais votre corps, lui, est en manque d'effort physique. Ce décalage crée une confusion totale qui peut provoquer des troubles du sommeil. Votre cerveau ne sait plus s'il doit se détendre ou rester en "mode combat".

Une solution simple : le mouvement

Pour réguler ce paradoxe et équilibrer votre dépense mentale avec une dépense physique, la solution est simple : reprendre une activité physique.

Il ne s'agit pas de devenir un athlète du jour au lendemain. Commencez par de petits gestes : la marche, le vélo, un peu de jardinage. Ces mouvements créent une fatigue physique saine, bien différente de la fatigue mentale. Pensez-y : comparez votre état après une longue marche à celui que vous ressentez après une journée de travail stressante. Ce n'est pas le même ressenti, n'est-ce pas ?

La clé réside dans la progressivité et la répétition.

- Commencez par des séances courtes de 20 minutes.
- Intégrez le mouvement dans votre quotidien : marchez pour aller au travail, profitez de votre pause déjeuner pour vous promener.

Avec le temps, vous pourrez augmenter l'intensité et vous sentirez mieux dans votre corps. Vous dormirez mieux, ce qui aura un impact direct sur votre concentration, votre humeur et même votre capacité à prendre des décisions.

En bref, même si vous vous sentez fatigué, le chemin de l'activité physique est celui qui vous donnera le moins de fatigue à long terme.